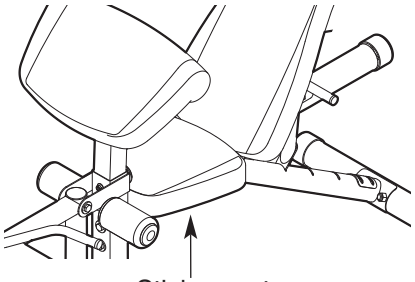
WEIDERPRO™

290 WC

Modelnr. WEEVBE2078.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



Sticker met serienummer (beneden zitting)

VRAGEN?

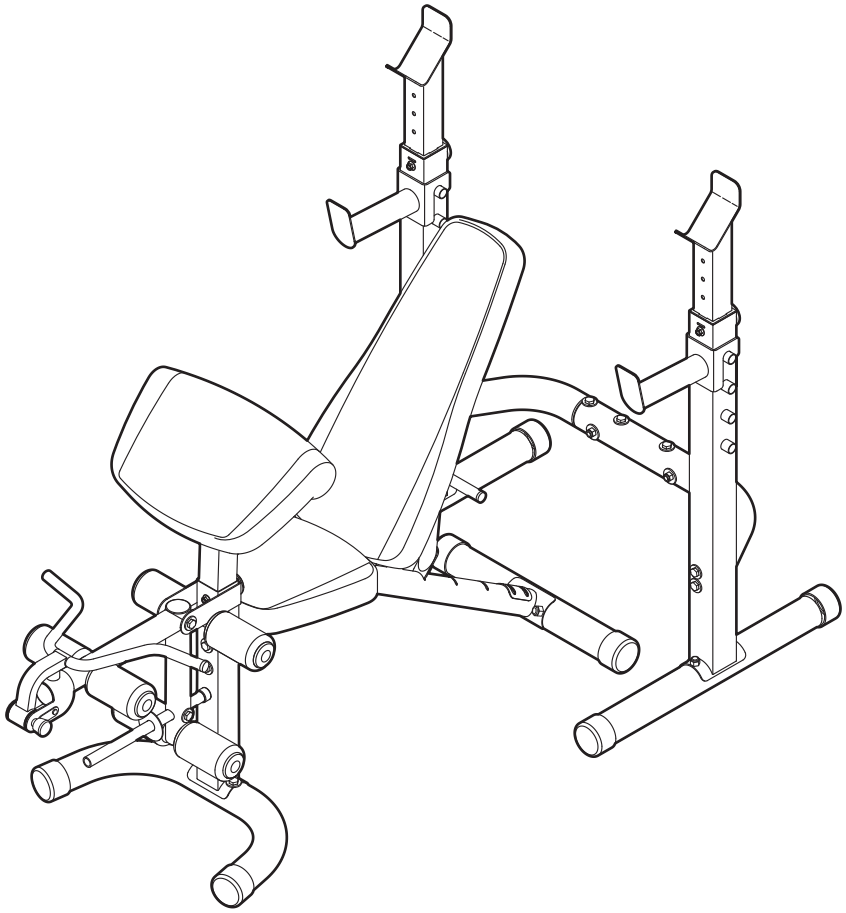
Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Bezoek onze website: www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

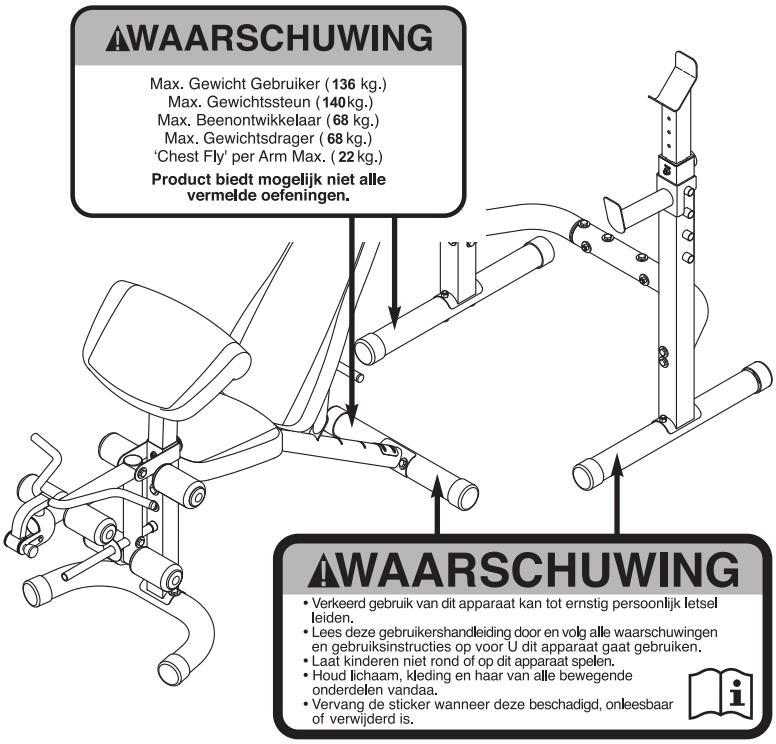
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDELEN HERKENNINGSLIJST 5
MONTAGE 6
AFSTELLING 11
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 13
LIJST MET ONDERDELEN 17
GEDETAILLEERDE TEKENING 18
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De sticker(s) met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: De sticker(s) worden niet op ware groote weergegeven.


WAARSCHUWING
Max. Gewicht Gebruiker (136 kg.)
Max. Gewichtssteun (140 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (68 kg.)
Max. Gewichtsdrager (68 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (22 kg.)
Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.
WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

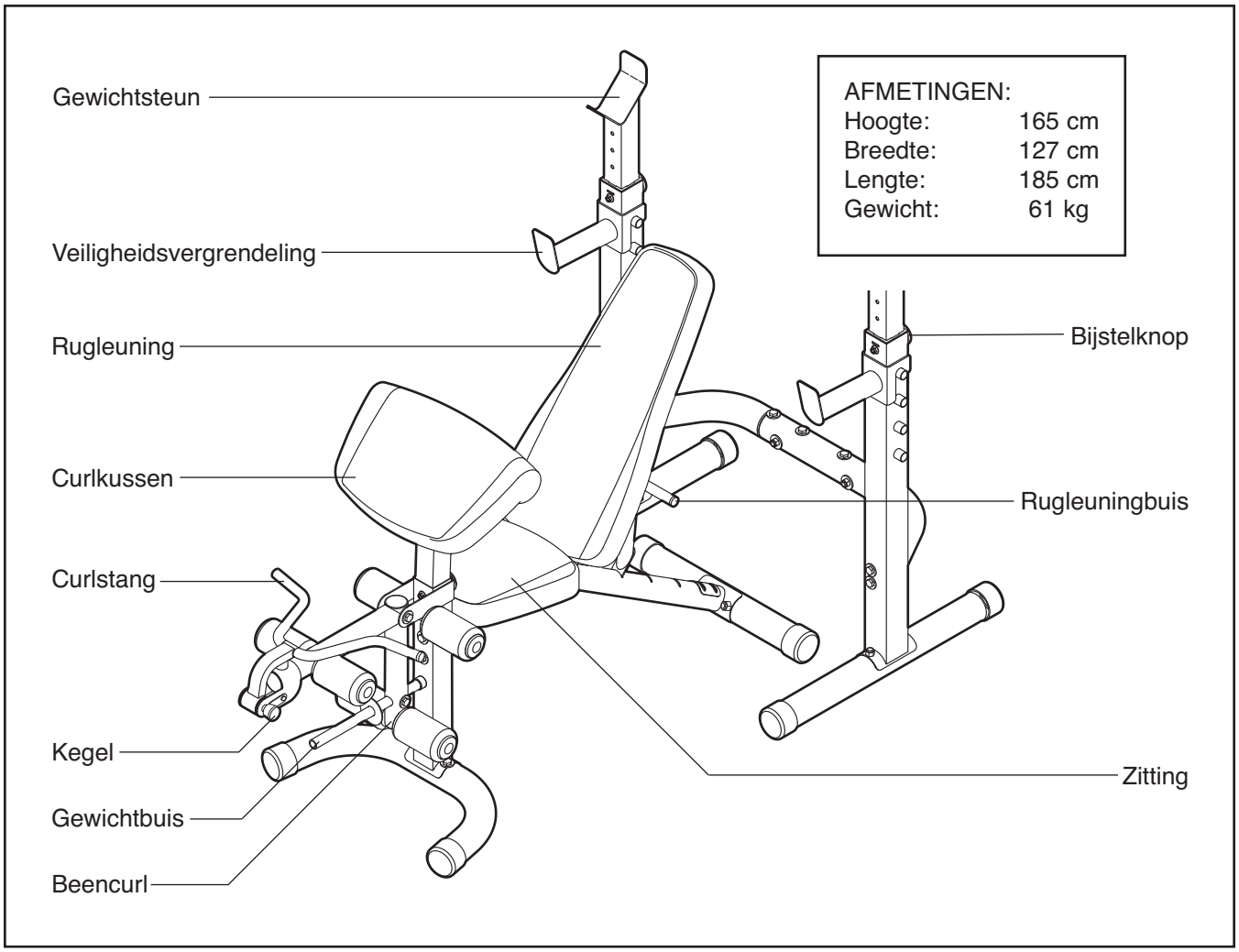
1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.**
2. **Gebruik de gewichtbank alleen zoals beschreven in de handleiding.**
3. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtbank goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.**
4. **De gewichtbank is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de gewichtbank niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.**
5. **Houd de gewichtbank binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtbank op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de gewichtbank is om hem te gebruiken te monteren en te demonteren.**
6. **Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.**
7. **Zorg dat de pen en knoppen goed in elkaar passen voordat de gewichtbank wordt gebruikt.**
8. **Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de gewichtbank.**
9. **Draag geschikte kleding als u oefeningen doet. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.**
10. **De gewichtbank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen en een maximum gewicht van 277 kg. Gebruik de gewichtbank niet met een gwicht boven de 141 kg. Plaats niet meer dan 68 kg op de beencurl. Let op: De gewichtbank bevat geen gewichten.**
11. **Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.**

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de veelzijdige WEIDER PRO™ 290 WC gewichtbank. De gewichtbank biedt een diversiteit aan oefeningstations die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de gewichtbank helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

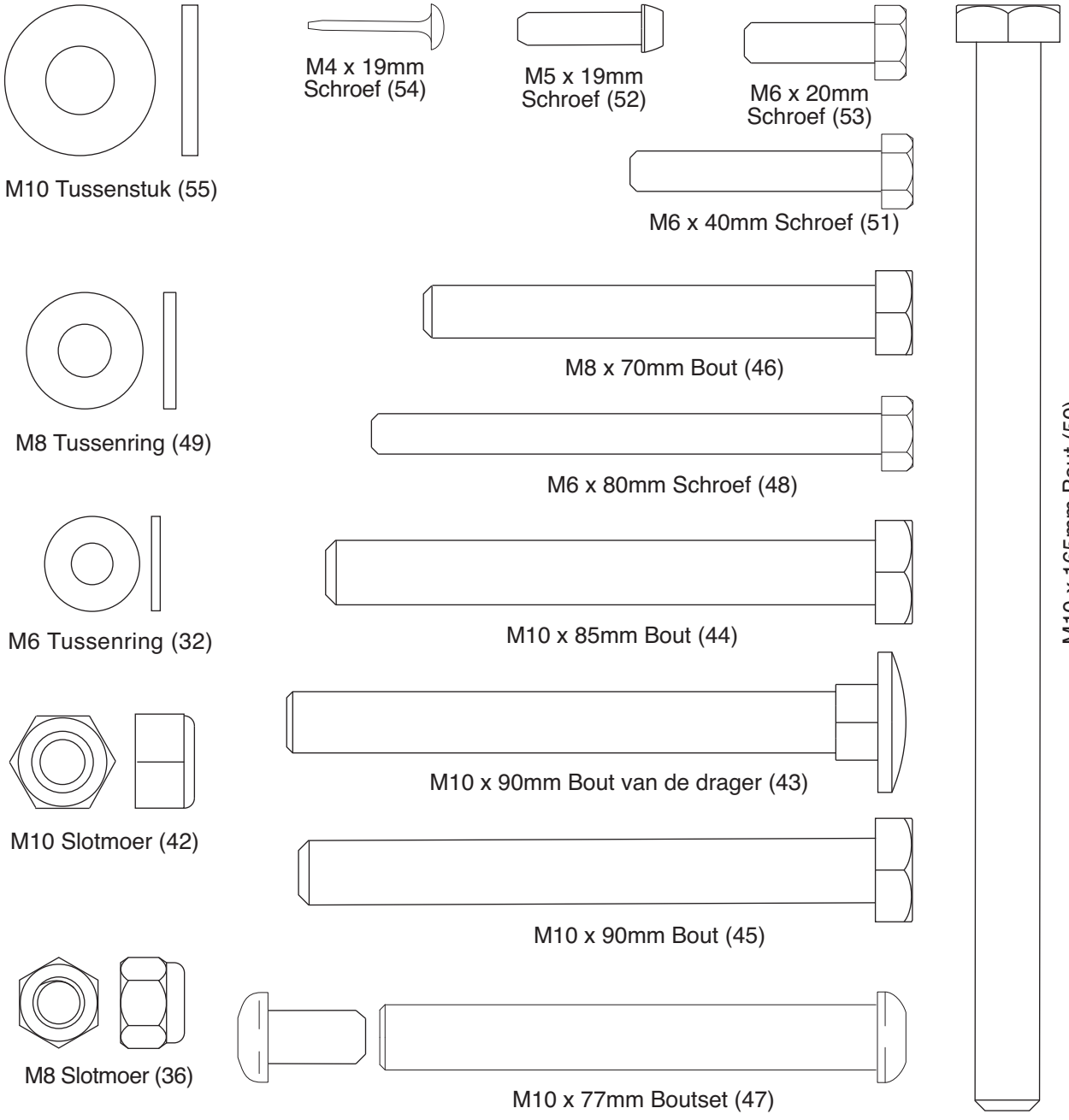
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



ONDERDELEN HERKENNINGSLIJST

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. **Let op: Sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**


M4 x 19mm Schroef (54)
M5 x 19mm Schroef (52)
M6 x 20mm Schroef (53)
M10 Tussenstuk (55)
M6 x 40mm Schroef (51)
M8 x 70mm Bout (46)
M8 Tussenring (49)
M6 x 80mm Schroef (48)
M6 Tussenring (32)
M10 x 85mm Bout (44)
M10 x 165mm Bout (50)
M10 x 90mm Bout van de drager (43)
M10 Slotmoer (42)
M10 x 90mm Bout (45)
M8 Slotmoer (36)
M10 x 77mm Boutset (47)

MONTAGE

Maak de montage makkelijker

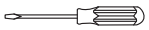
Alles in deze handleiding is ontworpen om ervoor te zorgen dat de gewichtbank door bijna iedereen succesvol kan worden gemonteerd. Als u er voldoende tijd voor inruimt zal de montage soepel verlopen.

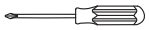
Voordat u de montage start, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte moet de gewichtbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtbank te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Maak alle onderdelen vast als u deze hebt gemonteerd tenzij iets anders wordt opgegeven.
- Als u de gewichtbank monteert, moet u ervoor zorgen dat alle onderdelen in de goede richting zijn zoals op de tekeningen wordt weergegeven.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDELEN HERKENNINGSLIJST op pagina 5 gebruiken.
- Voor montage heeft u de bijgeleverde inbussleutel(s) nodig en het volgende gereedschap (niet meegeleverd):

twee verstelbare sleutels

een rubber hamer

een standaard schroevendraaier 

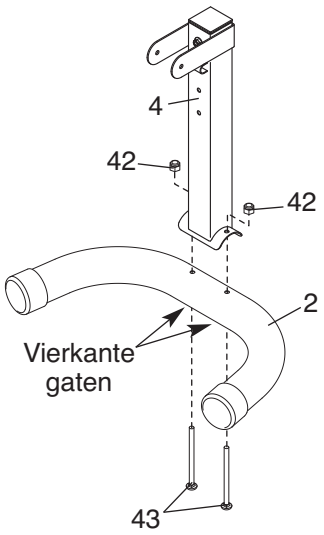
een Philips schroevendraaier 

De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. **Voordat u met de montage start moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande vak heeft gelezen. Zie de ONDERDELEN IDENTIFICATIELIJST op pagina 5 voor hulp bij het herkennen van de kleine onderdelen.**

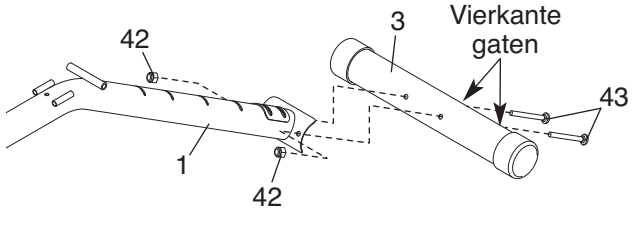
   Richt de Voorste stabilisator (2) zo dat de vierkante gaten gericht zijn naar de grond. Bevestig de Voorste stabilisator aan het Voorste been (4) met twee M10 x 90mm Bouten van de drager (43) en twee M10 slotmoeren. **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

1

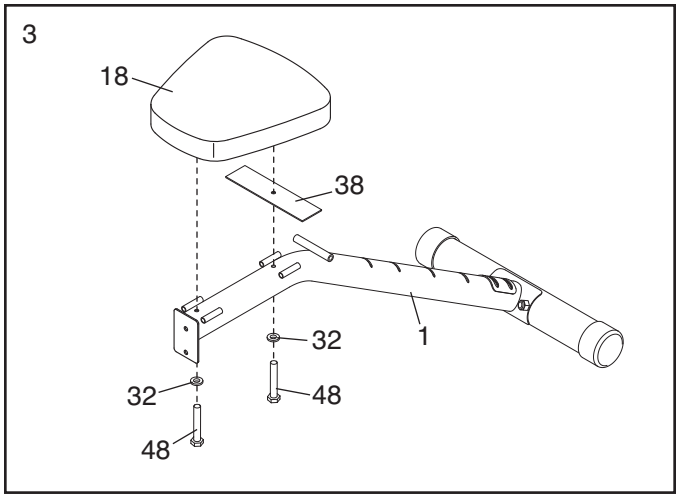


2. Richt de Achterste stabilisator (3) zo dat de vierkante gaten gericht zijn naar weergegeven zijde. Bevestig de Achterste stabilisator aan het Onderstel (1) met twee M10 x 90mm Bouten van de drager (43) en twee M10 Slotmoeren (42). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

2

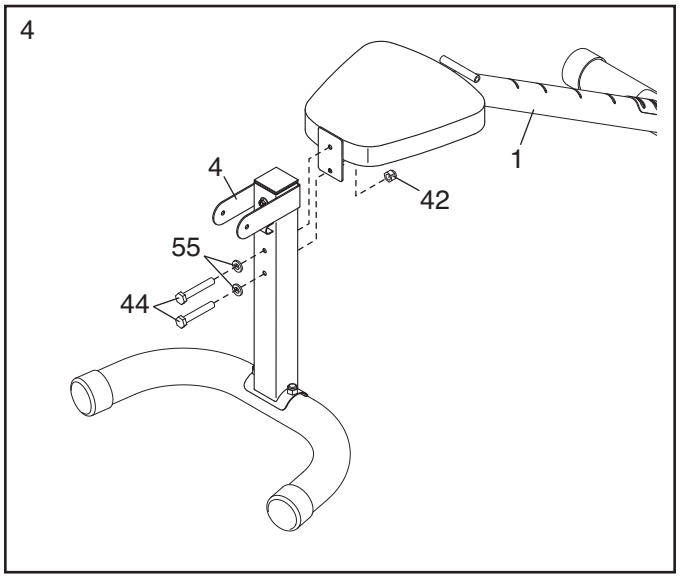


3. Bevestig de Zitting (18) en de Zitting (38) aan het Onderstel (1) met twee M6 x 80mm Schroeven (48) en twee M6 Tussenringen (32).



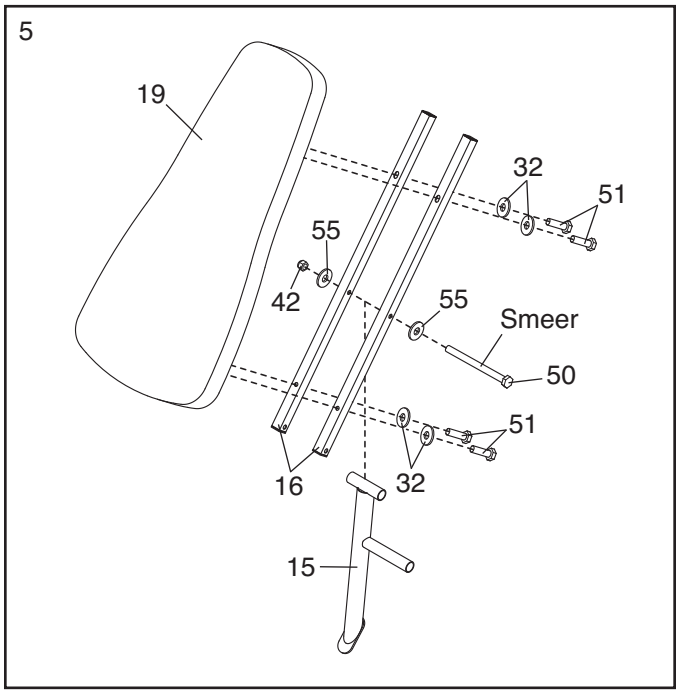
4. Bevestig het Voorste been (4) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 85mm bouten (44) twee M10 Tussenringen (55) en een M10 Slotmoer (42).

   Zie stappen 1 en 2. Maak de M10 Slotmoeren (42) vast.



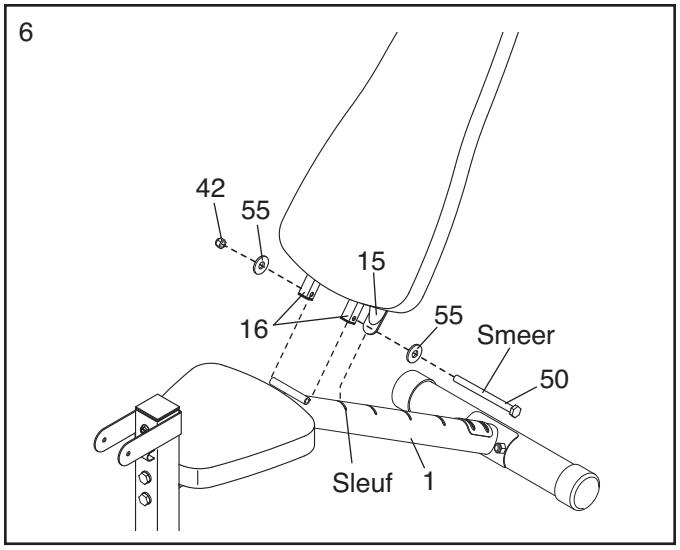
5. Breng wat van het meegeleverd vet aan op een M10 x 165mm Bout (50). Bevestig de Rugleuningbuis(15) aan het Onderstel van de Rugleuning (16) met de bout, twee M10 Tussenringen (55) en een M10 Slotmoer (42). **Maak de slotmoer nog niet vast.**

   Bevestig de Rugleuning (19) aan het Onderstel van de Rugleuning (16) met vier M6 x 40mm schroeven (51) en vier M6 Tussenringen (32). **Maak de schroeven nog niet vast.**



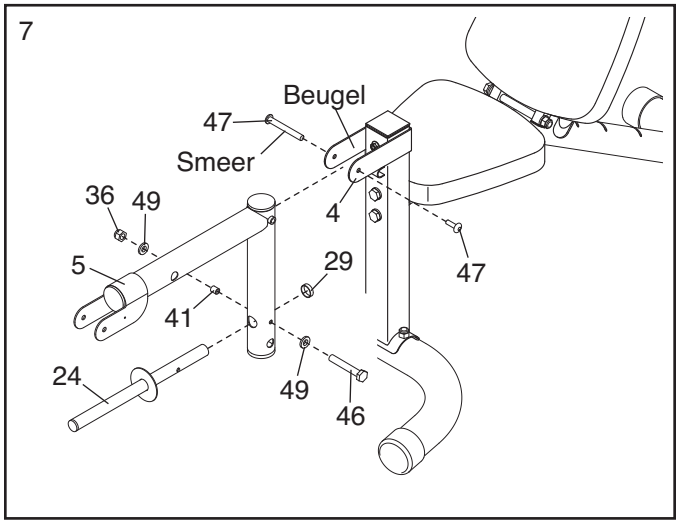
6. Breng vet aan op een M10 x 165mm Bout (50). Bevestig de Onderstellen van de Rugleuning (16) aan het Onderstel (1) met de Bout, twee M10 Tussenringen (55) en een M10 Slotmoer (42). Plaats het uiteinde van de buis van de Rugleuningbuis (15) in een van de sleuven van het Onderstel. **Draai de Slotmoer niet te vast, de Onderstellen van de Rugleuning moeten makkelijk kunnen draaien.**

   Zie stap 5. Draai de M10 Slotmoer (42) en de vier M6 x 40mm Schroeven (51) aan. **Draai de Slotmoer niet te vast, de Buis van de Rugleuning (15) moet makkelijk kunnen draaien.**



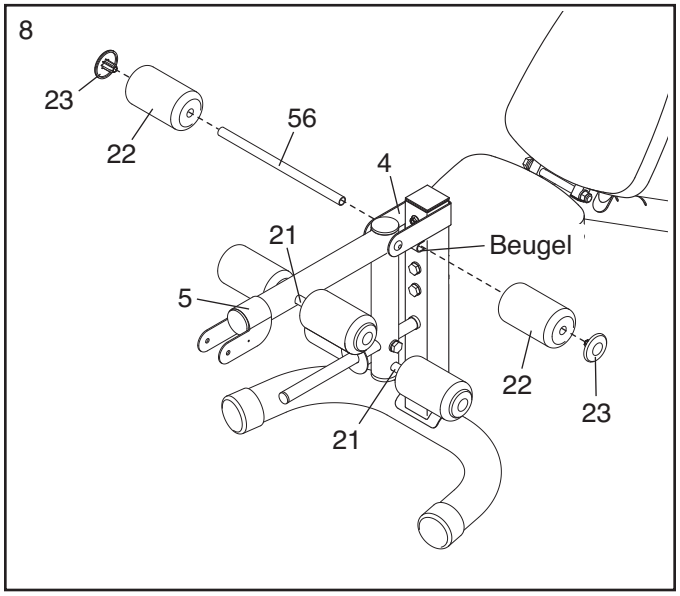
7. Bevestig de Gewichtbuis (24)aan de Beencurl (5) met een M8 x 70mm Bout (46), een Gewichtbuis tussenstuk (41), twee M8 Tussenringen (49), en een M8 Slotmoer (36). Druk dan een 25mm Rond Buitenkapje (29) op de Gewichtbuis.

   Smeer de loop van een M10 x 77mm Boutset (47). Bevestig de Beencurl (5) aan het Voorste been (4) met de Boutset. **Zorg dat de binnenkant van de Boutset aan beide kanten van de beugel op het Voorste been is ingebracht.**



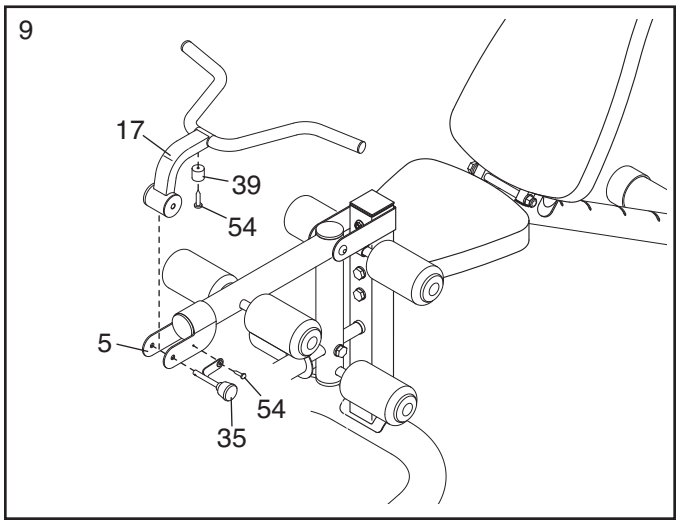
8. Breng een Lange kussenbuis (56) in de beugel van het Voorste been (4). Schuif twee Schuimrubber kussens (22) op de Kussenbuis en druk twee Kussendopjes (23) in de Schuimrubber kussens.

   Herhaal deze stap met de twee Korte kussenbuizen (21) en de Beencurl (5).

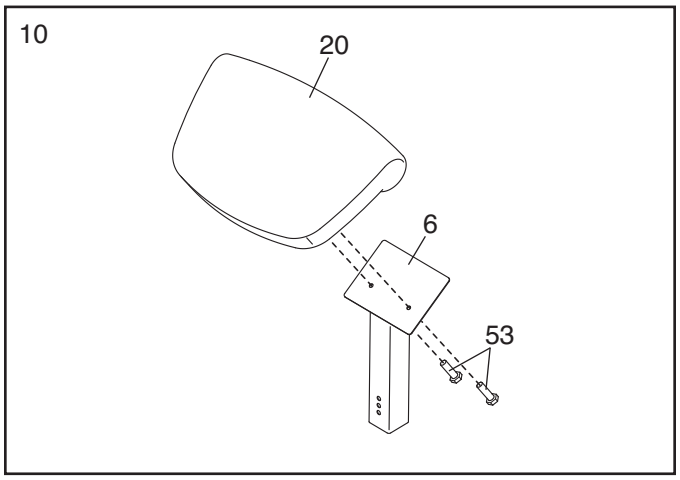


9. Bevestig de Bumper (39) aan de Curlstang (17) met een M4 x 19mm Schroef (54).

   Bevestig de Curlstang (17) aan de Beencurl (5) met de Pen/Touw (35). Bevestig dan het Touw aan de Beencurl met een M4 x 19mm Schroef (54).

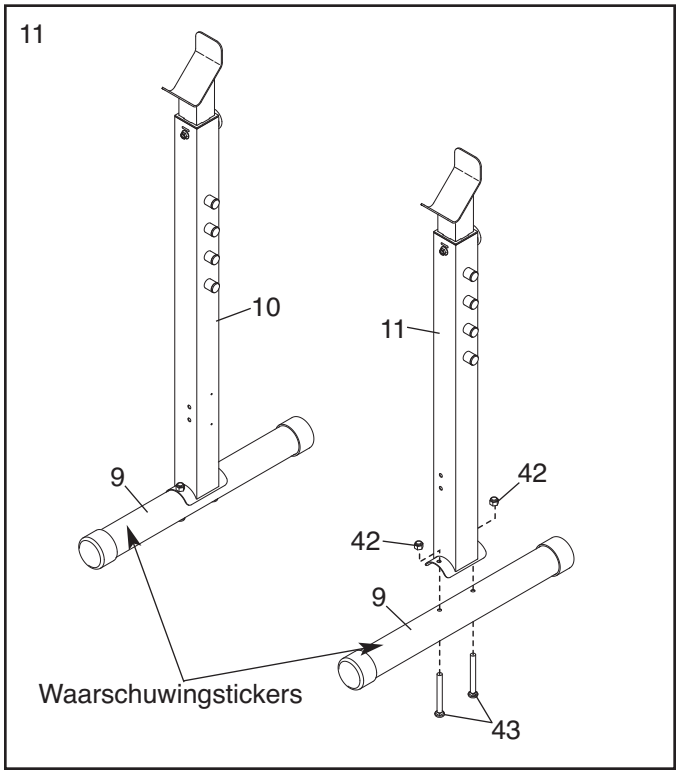


10. Bevestig het Curlkussen (20) aan de Curlbuis (6) met twee M4 x 20mm Schroeven (53).



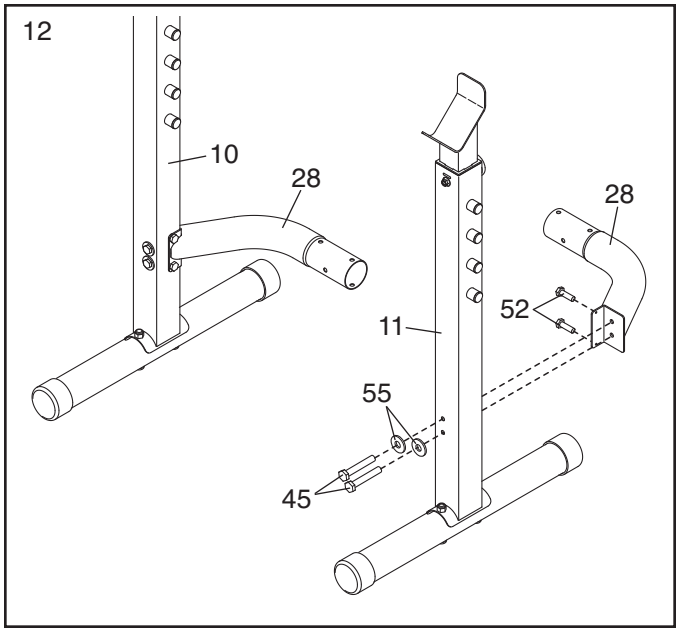
11. Zoek de Linker stander (11) die is aangegeven met een 'L'-sticker *(L* of *Left* (links) geeft de linkerkant aan; *R* of *Right* (rechts) voor de rechterkant). Richt een van de Bases (9) zoals wordt weergegeven. Bevestig de Basis aan de Linker staander met twee M10 x 90mm Bouten van de drager (43) en twee M10 Slotmoeren (42).

   Bevestig de Basis (9) op dezelfde wijze aan de Rechter staander.



12. Bevestig een Connector (28) aan de Linker staander (11) met twee M5 x 19mm Schroeven (52), twee M10 x 90mm Bouten (45), en twee M10 Tussenringen (55). **Maak de schroeven nog niet vast.**

    Bevestig de andere Connector (28) op dezelfde wijze aan de Rechter staander (10).

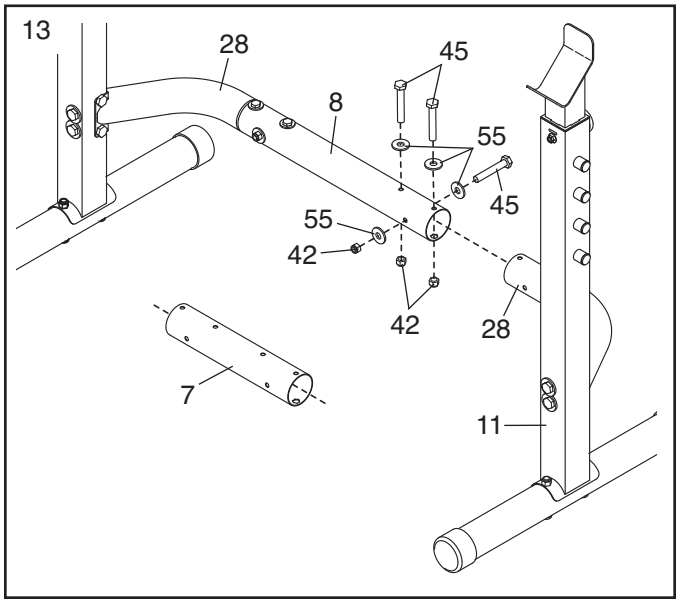


13. Let op: Indien u Olympische gewichten heeft, dient u de langere Olympische extensie (8) voor deze stap te gebruiken; indien u standaard gewichten heeft, gebruikt u de korte Standaard extensie (7).

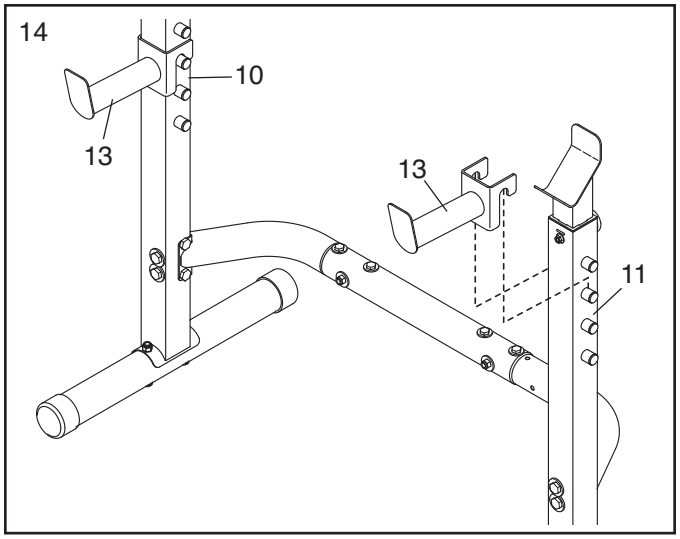
    Bevestig de Olympische extensie (8) of de Standaard Extensie (7) aan de Connector (28) op de Linker Staander (11) met drie M10 x 90mm Bouten (45), vier M10 Tussenringen (55), en drie M10 Slotmoeren (42).

    Bevestig de Olympische Extensie (8) of de Standaard Extensie (7) op dezelfde wijze aan de andere Connector (28).

    Zie stap 12. Draai de M5 x 19mm Schroeven (52) vast.



14. Plaats een Veiligheidsvergrendeling (13) op een set pennen op de Linker staander (11). Plaats de andere Veiligheidsvergrendeling op een set pennen op de Rechter staander (10). **Zorg dat beide Veiligheidsvergrendelingen op dezelfde hoogte zijn ingesteld.**



15. **Zorg dat alle onderdelen goed zijn aangedraaid.** Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in AFSTELLING, dat op de volgende pagina begint.

AFSTELLING

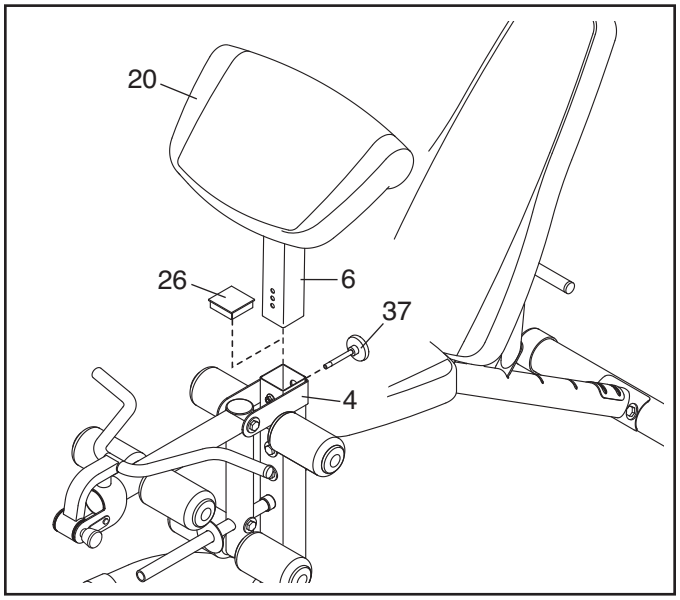
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u de gewichtbank kunt afstellen. Zie de Oefeningenrichtlijnen op pagina 13 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw oefeningenprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van diverse oefeningen te zien.

Zorg dat elke keer dat u de gewichtbank gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. De gewichtbank kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. Gebruik geen oplosmiddelen.

HET GEBRUIK VAN HET CURLKUSSEN

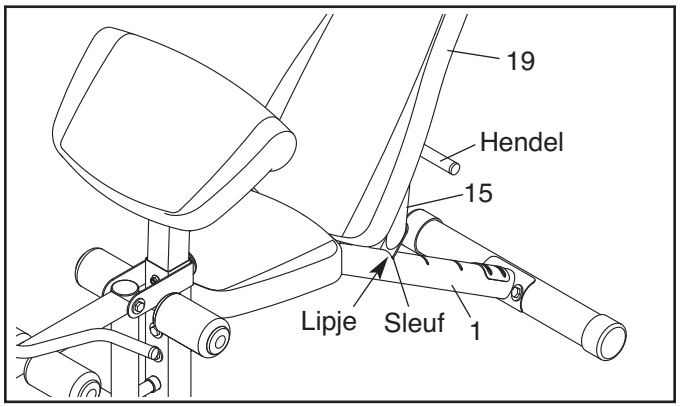
Om het Curlkussen (20) te gebruiken moet u de aangegeven 70mm Vierkante binnendste kapje (26) verwijderen en de Curlbuis (6) in het Voorste been (4) plaatsen. Draai de bijstelknop (37) vast in het Voorste been. **Zorg dat de bijstelknop door een gat in de Curlbuis schuift.**

Bij het uitvoeren van een oefening waarvoor het Curlkussen (20), niet nodig is, kunt u het Curlkussen verwijderen en de 70 mm Vierkante binnenste kapje (26) in het Voorste been (4) plaatsen.



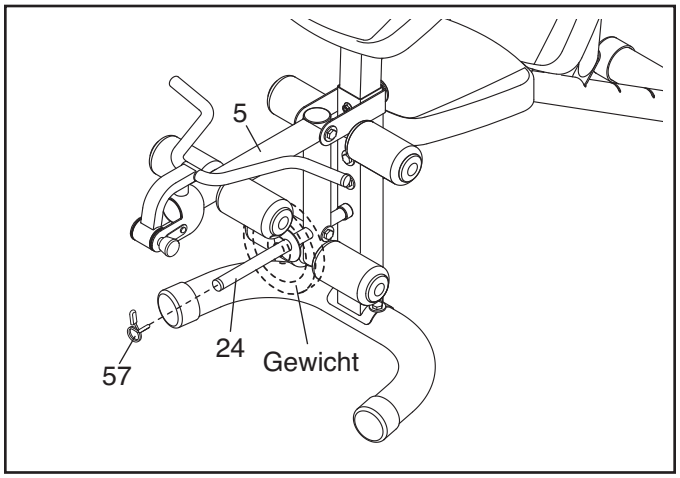
AFSTELLEN VAN DE RUGLEUNING

Om de stand van de Rugleuning (19) in te stellen, tilt u het aangegeven handvat op op de Buis van de Rugleuning (15). Til de Rugleuning op of laat hem zakken en voeg het lipje aan de onderkant van de Buis van de Rugleuning in een van de sleuven op het Onderstel (1). **Zorg dat het lipje volledig in een van de sleuven past.**



DE BEENCURL GEBRUIKEN

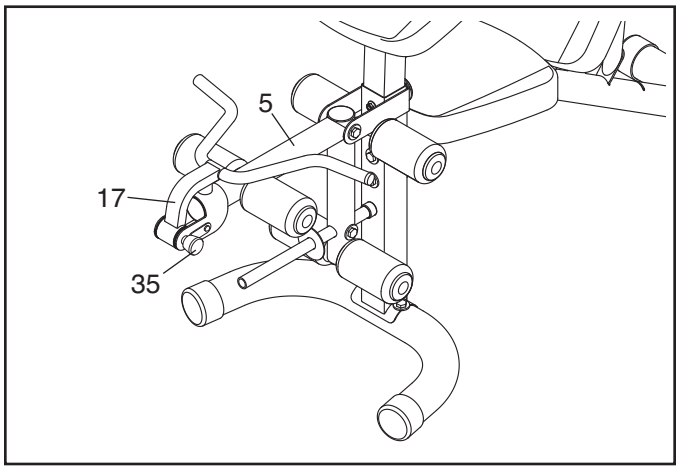
Voor het gebruik van de Beencurl (5), schuift u een gewichtplaat (niet meegeleverd) op de Gewichtbuis (24) en maakt u dit vast met een Gewichtclip (57). **Let op: Verwijder bij het gebruik van de Beencurl, de Curlstang (zie de curlstang GEBRUIKEN op pagina 12).**



DE CURLSTANG GEBRUIKEN

Bij het uitvoeren van een oefening waarvoor de Curlstang (17), niet nodig is, trekt u de Pen (35) uit de Beencurl (5) en verwijdert u de Curlstang.

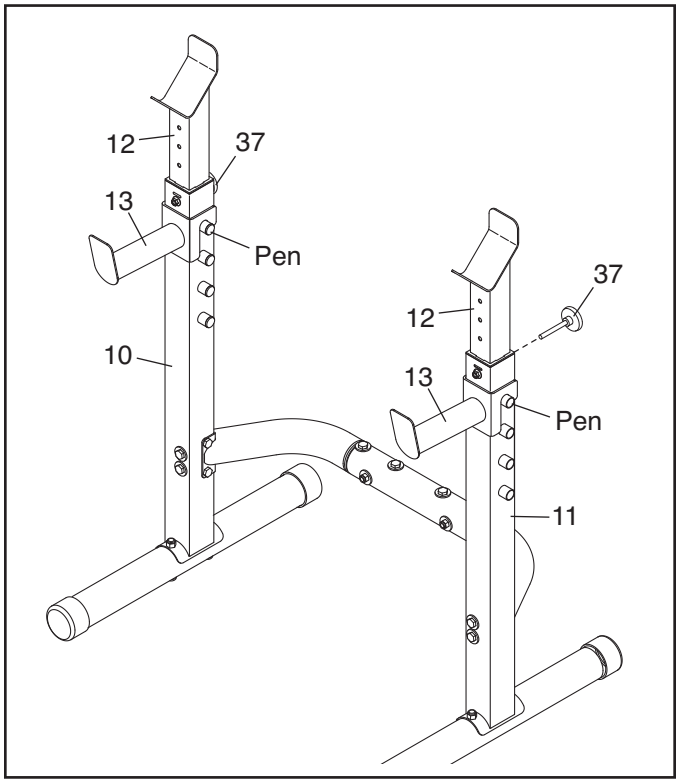
Om de Curlstang (17) te bevestigen, voegt u de Pen (35) helemaal door de Beencurl (5) en de Curlstang.



AFSTELLEN VAN DE GEWICHTSTEUNEN EN DE VEILIGHEIDSVERGRENDELINGEN

Om de hoogte van de Gewichtsteunen (12) af te stellen, tilt u de Gewichtsteunen naar de gewenste hoogte en maakt u ze vast met de Bijstelknop (37) in elke Staander (10,11). **Zorg dat de Gewichtsteunen dezelfde hoogte hebben en dat de Bijstelknoppen geheel zijn vastgedraaid in de Staanders.**

Om de stand van de Veiligheidsvergrendelingen (13) af te stellen, verschuift u de Veiligheidsvergrendelingen naar een andere set pennen op de Staanders (10, 11). **Zorg dat beide Veiligheidsvergrendelingen op dezelfde hoogte zijn ingesteld.**



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER VERSCHILLENDE OEFENINGEN

Spierontwikkeling
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
• Door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
• Door het aantal ”repetities” of “sets” te wijzigen (Een “repetitie” is een volledige uitgevoerde oefening zoals een opzitoefening. Een “set” is een aantal her haalde oefeningen)

Het aantal te gebruiken gewichten hangt van de gebruiker af. U moet zelf aan kunnen voelen wat u aankunt. Kies het goede aantal gewichten en begin uw oefening met 3 sets elk met 8 herhalingen. Rust gedurende iedere set voor 3 minuten. U kunt uw intensiteit opvoeren wanneer u 3 set met elk 12 herhalingen makkelijk kunt uitvoeren.

Toning
Om uw spieren goed te kunnen spannen is het belangrijk uw spieren met maten te belasten. Kies een lager antal gewichten and pas uw oefening aan door meer herhalingen uit te voren. Voer zoveel sets mogelijk elk 15 tot 20 herhalingen zonder dat u zich niet op uw gemak voelt. Rust voor 1 minuut tussen iedere set. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren dan een groter aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken, gebruik een laag aantal gewichten en voer meer herhalingen uit. Oefen voor 20 a 30 minuten en rust gedurende 30 seconden tussen sets.

Cross Training
Cross training is een compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een voorbeeld van een evenwichtig programma is:
• Wij raden u aan om maandag, woensdag, en vrijdag een gewichtstraining programma uit te voeren.
• Voor dinsdag en donderdag raden aerobische oefening aan zoals zwemmen, fietsen, of lopen.
• Zorg ervoor dat u een dag rust heeft tussen uw training met gewichten en uw aerobische oefeningen. Rust geeft uw lichaam te kans om bij te komen.

Door gewichtstraining en aerobische training samen te brengen in een oefenprogramma geeft u uw lichaam de volledige inspanning om uw spiermassa te vergroten maar ook om een sterker hart en longen te versterken.

HET PERSONALISEREN VAN UW TRAININGSPROGRAMMA

We geven niet aan wat wij denken wat een goede tijd is om te oefenen. Wij geven ook niet een bepaald aantal herhalingen of sets aan. Het is belangrijk dat u het niet overdoet. Dit is zeker belangrijk gedurende de eerste paar maanden. Oefen gewoon op een aangenaam niveau. Als u zich tijdens het oefenen niet goed voelt, of duizelig wordt, of zelfs pijn begint te voelen, stop dan meteen met het oefenen en begin af te koelen. raadpleeg uw arts voordat u met uw programma verder gaat. Vergeet niet dat uw lichaam goede rust nodig heeft en dat een gezond dieet ook van toepassing is.

OPWARMEN

Beginnen iedere workout met 5 tot 10 minuten met strek-oefeningen. U dient uw lichaam voor te bereiden op een versnelde bloedsomloop die meer zuurstof aan de spieren levert, en die uw lichaamstemperatuur verhoogt. De temperatuur verhoging zorgt voor een snellere bloedsomloop en brengt meer zuurstof naar uw spieren toe.

HET OEFENEN

Leder oefenprogramma moet 6 tot 10 verschillende oefeningen bevatten. Kies oefeningen die de grootste spiermassa bewerken maar kies ook oefeningen die de gewenste spieren belasten. Om uw programma boeiend te houden zorg dat u met iedere workout van oefeningen veranderd.

Probeer tijd te vinden om te oefenen wanneer uw energie niveau het hoogst is. Wij raden aan dat iedere workout met een dag rust wordt gevolgd. Wanneer u een tijd kunt vinden, houdt deze dan aan.

DE GOEDE POSITIE

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u onbeheerst oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto’s voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en bekijk de lijst met de belaste spieren. Bekijk op de tekening op pagina 9 de namen van de spieren.

De “repetities” in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Eventjes rusten na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- 3 minuten rust na iedere set als u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- 1 minuut rust na ieder set als u oefent uw spieren te spannen.
- 30 seconden rust na iedere set als u een afslankoefening uitvoert.

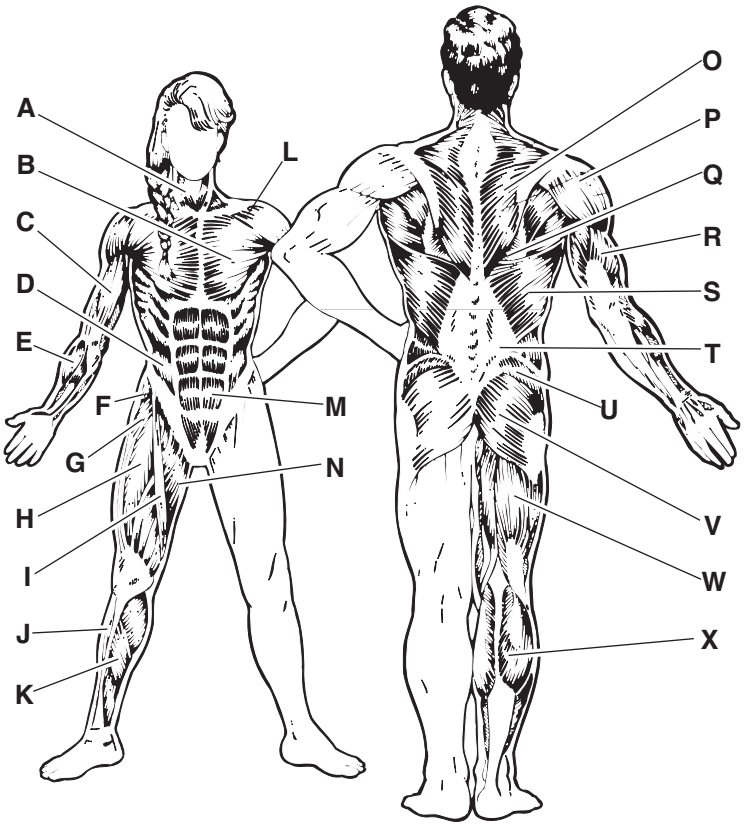
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELEN

Eindig iedere workout met 5 tot 10 minuten met strekoefeningen. Zorg ervoor dat u uw benen en armen goed strekt. Beweeg langzaam wanneer u strekt—zorg ervoor dat u niet stuit. Met iedere strek oefening probeer zo soepel mogelijk te bewegen en sterk zover u kunt zonder dat u pijn veroorzaakt. Het streken is zeer effectief om uw flexibiliteit te behouden.

MOTIVATIE

Om u te motiveren, houdt uw prestatie bij door uw oefeningen op te schrijven. Schrijf de datum op, welke oefening u hebt uitgevoerd, de gekozen weerstand, en het aantal voltooide herhalingen en sets. Schrijf ook uw gewicht en andere metingen aan het eind van iedere maand op.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

OEFENINGEN LOGBOEK

Maak kopieën van deze pagina en gebruik de kopieën om uw oefeningen te plannen en te noteren. Het plannen en noteren van oefeningen helpt om uw oefeningen een regelmatig en prettig onderdeel van uw leven te maken.

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

OEFENINGEN LOGBOEK

Maak kopieën van deze pagina en gebruik de kopieën om uw oefeningen te plannen en te noteren. Het plannen en noteren van oefeningen helpt om uw oefeningen een regelmatig en prettig onderdeel van uw leven te maken.

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

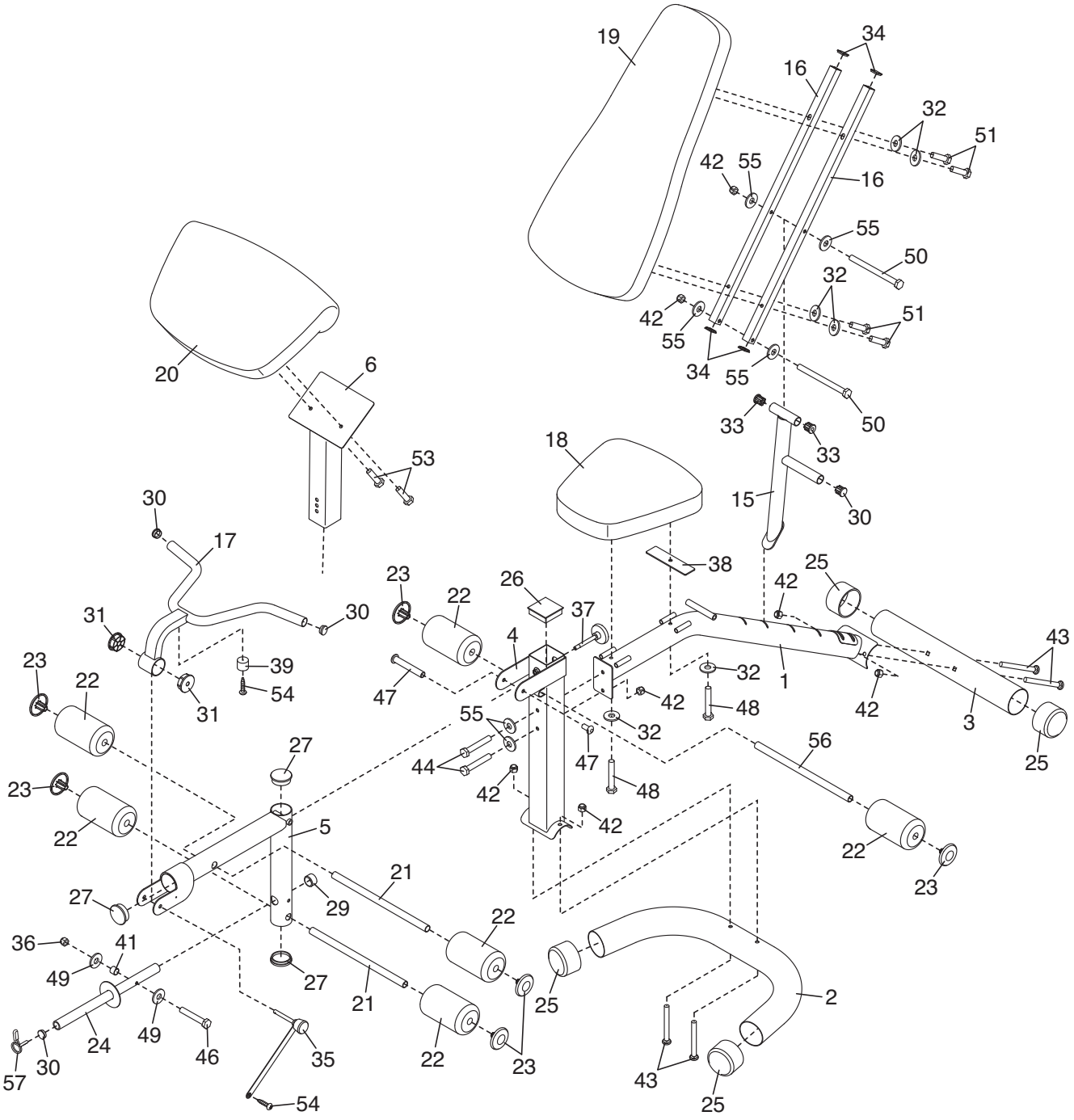
Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE2078.0 R0708A

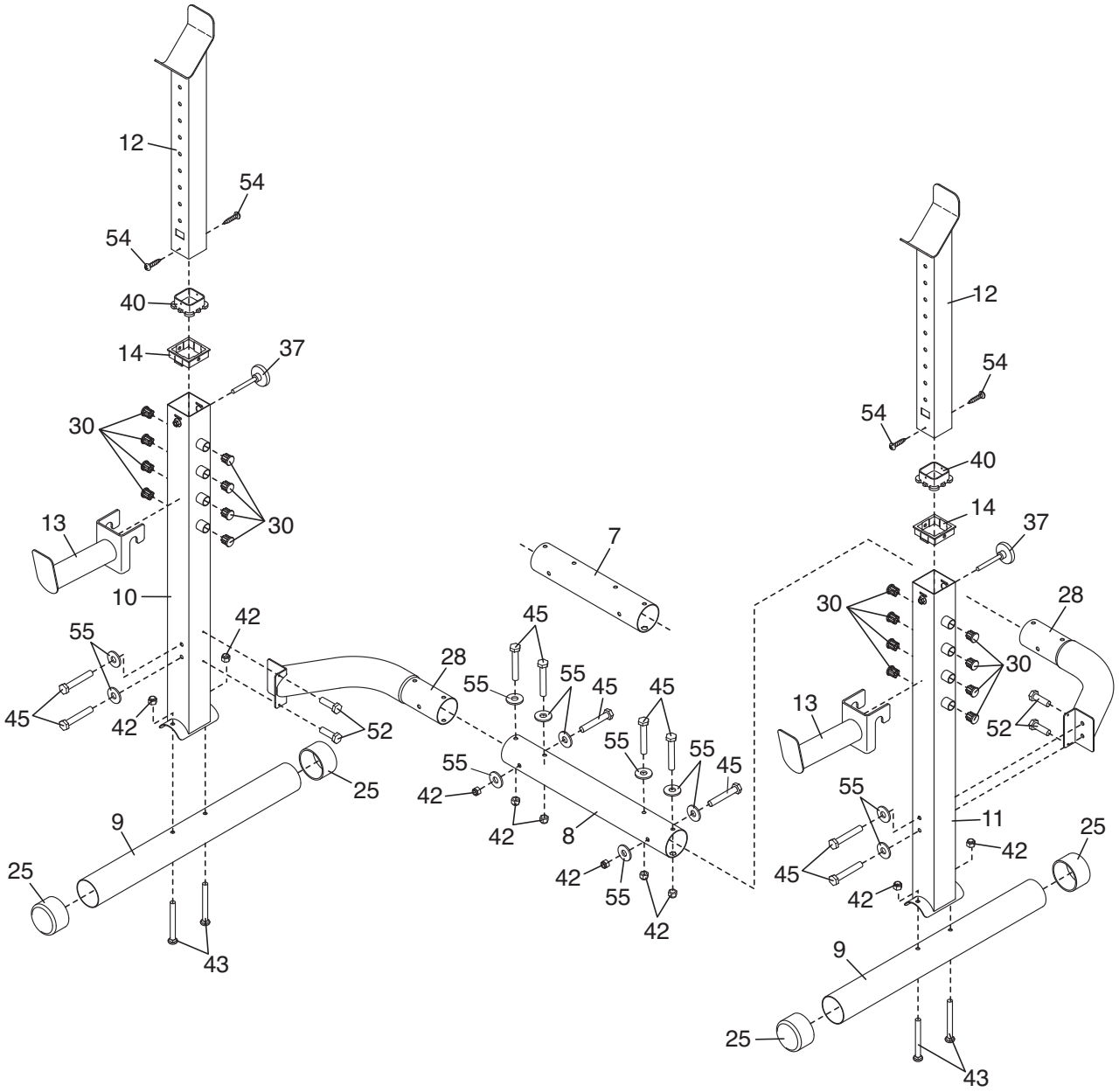
Onderdeel Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Voorste Stabilisator
3	1	Achterste Stabilisator
4	1	Voorste Been
5	1	Beencurl
6	1	Curlbuis
7	1	Standaard extensie
8	1	Olympische extensie
9	2	Basis
10	1	Rechter staander
11	1	Linker staander
12	2	Gewichtsteun
13	2	Veiligheidsvergrendeling
14	2	Tussenstuk van de staander
15	1	Rugleuningbuis
16	2	Onderstel van de Rugleuning
17	1	Curlstang
18	1	Zitting
19	1	Rugleuning
20	1	Curlkussen
21	2	Korte Kussenbuis
22	6	Schuimrubber kussen
23	6	Kussendop
24	1	Gewichtbuis
25	8	76mm Rond buitenste kapje
26	1	70mm Vierkant binnenste kapje
27	3	57mm Rond binnenste kapje
28	2	Connector
29	1	25mm Rond buitenste kapje
30	20	25mm Rond binnenste kapje
31	2	Curlbus
32	6	M6 Tussenring
33	2	Rugleuningbus
34	4	25mm Vierkant binnenste kapje
35	1	Pen/Touw
36	1	M8 Slotmoer
37	3	Bijstelknop
38	1	Zittingbeugel
39	1	Bumper
40	2	Staanderbus
41	1	Tussenstuk van de Gewichtbuis
42	17	M10 Slotmoer
43	8	M10 x 90mm Bout van de drager
44	2	M10 x 85mm Bout
45	10	M10 x 90mm Bout
46	1	M8 x 70mm Bout
47	1	M10 x 77mm Boutset
48	2	M6 x 80mm Schroef
49	2	M8 Tussenring
50	2	M10 x 165mm Bout
51	4	M6 x 40mm Schroef
52	4	M5 x 19mm Schroef
53	2	M6 x 20mm Schroef
54	6	M4 x 19mm Schroef
55	18	M10 Tussenring
56	1	Lange kussenbuis
57	1	Gewichtclip
*	–	Gebruikershandleiding
*	–	Oefeningengids
*	–	Smeerpakket
*	–	Inbussleutel

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen staan niet weergegeven.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE2078.0 R0708A



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE2078.0 R0708A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 268680 R0708A

Gedrukt in China © 2008 ICON IP, Inc.